

# JORNAL DA ALEGRIA

COMUNIDADE LONGEVIDADE INTERGERACIONALIDADE PROPÓSITO



QUE  
TODOS  
OS DIAS  
CONTEM.

## UM ANO VIVIDO E MUITO AINDA POR VIVER!

2025 chegou ao fim com tanto para recordar e muito para celebrar e agradecer a todos os que fazem parte desta comunidade. Entre as memórias que nos aquecem o coração e tudo aquilo que ainda iremos viver e partilhar, fechamos mais um trimestre cheio de encontros e caminhos partilhados, sempre com a alegria que nos acompanhou ao longo de todo o ano.

### O que vai encontrar nesta edição:

- O que vivemos e partilhámos entre setembro e dezembro;
- As rotinas com os mais novos;
- Dias de bem-estar nas termas;
- Testemunhos de quem faz parte;

## A NOSSA MISSÃO

Trabalhar junto das comunidades, reduzindo a solidão não desejada e o isolamento social, e proporcionando uma melhoria da qualidade de vida, conforto e momentos de alegria às pessoas mais velhas, incentivando uma longevidade com qualidade num ambiente intergeracional.

Criar amizades, aprofundar relações em cada rotina, em cada conversa, em cada visita. Um agradecimento a todos os inscritos, aos nossos parceiros, aos alunos e a sua comunidade escolar, por contribuírem ativamente para este objetivo de **"Que todos os dias contem."**

DESDE  
SETEMBRO  
DE 2022

BELÉM • AJUDA • ALGÉS



INSCRITOS



ROTINAS



PARTICIPAÇÕES



VOLUNTÁRIOS

DURANTE  
2025

BELÉM • AJUDA



INSCRITOS



ROTINAS



PARTICIPAÇÕES

ALGÉS



INSCRITOS



ROTINAS



PARTICIPAÇÕES

"A Alegria de Viver  
abriu-me um novo mundo,  
com bons momentos  
e novas amizades."

Testemunho  
Alegria de Viver

## A NOSSA EQUIPA



Mariana Carreira



Filipa Paiva Couceiro



Teresa Firme



Madalena Cruz



Carlota Fragoso



Maria Albuquerque

## MAIS VOLUNTÁRIOS, MAIS FORMAÇÃO!

É sempre com muita alegria que recebemos quem quer partilhar e contribuir para este projeto. Para garantirmos que estamos todos alinhados, proporcionamos formações com frequência.



## SE TAMBÉM QUER SER VOLUNTÁRIO OU CONHECE ALGUÉM QUE QUEIRA SER, CONTACTE-NOS!

Existem várias formas de ser Voluntário: visitas a casa dos mais velhos sem mobilidade, visitas a lares, idas às escolas, apoio a eventos entre outras rotinas. Inscrições em [alegriadeviver.pt](http://alegriadeviver.pt)

☎ 913 039 065 ✉ [info@alegriadeviver.pt](mailto:info@alegriadeviver.pt)





## ALEGRIA DE VIVER EM ALGÉS

Entre os meses de setembro e dezembro, Algés contou com inúmeros momentos de alegria. Realizaram-se quatro Alegrias do chá com os temas **Vindimas, Outono, São Martinho e Natal**, nos quais se cantaram os parabéns, se partilharam histórias e se fortaleceram laços.

"Sou alegre, feliz e bem-disposta, sou uma nova pessoa."

Testemunho  
Alegria de Viver



Foram ainda realizadas visitas aos **Bombeiros Voluntários de Algés, ao Aquário Vasco da Gama, ao Centro Cultural de Belém (CCB)** e ao **Palácio Anjos**. Ao longo destes meses, **partilhamos memórias e vivemos** tardes dedicadas

a jogos, manualidades, cinema e documentários. Promoveu-se o movimento através da **arte do Chi Kung** e das caminhadas, que preencheram as manhãs de quinta-feira com boa disposição e bem-estar.



No dia 2 de outubro, **saímos à rua para dar a conhecer a Alegria de Viver à comunidade**. Realizou-se ainda uma visita ao **Jardim de Infância Luísa Ducla Soares** e à **Escola Secundária Rainha D. Amélia**,

onde decorreu uma sessão de cozinha experimental. No dia 10, celebrou-se a tradicional **Consoada de Natal**. Foram meses marcados por momentos de amizade, partilha e companheirismo.

## 1º CONSELHO ALEGRIA DE VIVER DE ALGÉS

Realizou-se o 1.º Conselho da Casa de Algés, um momento de encontro e partilha que reuniu representantes da comunidade. **Este espaço de escuta e diálogo permitiu refletir sobre desafios, trocar perspetivas e lançar ideias para fortalecer a nossa missão.** A participação ativa de todos reafirma que este é um caminho construído em conjunto.



COM O APOIO DE:





## ALEGRIA DO CHÁ BELÉM E AJUDA

Entre setembro e dezembro de 2025, a Alegria do Chá espalhou boa disposição e criou momentos de convívio e partilha na **Casa Alegria de Viver em Algés, em Belém,** e no **Museu dos coches.** Celebraram-se as vindimas, o outono, o São Martinho e o Natal, sempre com mesas temáticas e a alegria própria destes encontros. Entre scones, chá quentinho, castanhas, histórias e canções, reforçaram-se laços, acolheram-se novos participantes e

celebraram-se momentos que aquecem a estação. A Alegria do Chá continua a ser uma porta aberta ao encontro, à conversa, à amizade e sentido de comunidade. A participação de voluntários de tantas idades diferentes dos 83 aos 17 reflete a natureza intergeracional das comunidades, onde todos somos parte. Contámos com a presença dos **voluntários** e de **alunos da Escola Secundaria do Restelo e da Escola Rainha D. Amélia.**



COM O APOIO DE:



## ALEGRIA DA CULTURA BELÉM E AJUDA

A Alegria da Cultura proporciona experiências que ampliam horizontes, despertam emoções, fortalecem vínculos e promovem boa disposição. Visitámos ainda o **Estádio do Belenenses,** cuja sala de troféus despertou memórias de

juventude e muito entusiasmo. Já no **Centro cultural de Belém,** tivemos a oportunidade de visitar a exposição *"Uma deriva Atlântica"*, de arte moderna e contemporânea, descobrindo novas perspetivas.



"Sou mas positiva e mais corajosa para enfrentar as provações da vida."

Testemunho  
Alegria de Viver



## ALEGRIA DA DANÇA BELÉM E AJUDA



Nas últimas quartas-feiras de setembro, outubro e novembro de 2025, a Alegria da Dança voltou a juntar gerações e a encher as tardes com muito ritmo e energia.

Entre música, movimento e muita simpatia, dançamos no **Caselas Futebol Clube** e na **Escola dos Moinhos**. Os alunos da **Escola Raíz** e da **Escola Secundária Rainha D. Amélia** vieram dançar connosco, sempre com a energia contagiante das crianças e jovens. Estes encontros intergeracionais, preenchidos por risos e cumplicidade, reforçaram a alegria de mexer o corpo e o prazer de dançar em conjunto.



COM O APOIO DE:



"Antes não tinha convívio e agora tenho e tem-me ajudado muito"

Testemunho  
Alegria de Viver

## ALEGRIA DA CAMINHADA

Às segundas e quintas-feiras de cada mês, a Alegria de Viver promove caminhadas que se tornaram um dos nossos momentos favoritos. São manhãs simples, com conversas descontraídas, passos tranquilos e o prazer de estar ao ar livre. Entre aprender o nome de árvores, redescobrir espaços verdes e fortalecer laços, cada caminhada trouxe boa disposição e um sentimento de bem-estar.

Já em outubro, no dia 1, a Alegria de Viver fez a caminhada do âmbito do Somos Comunidade, celebrando o **Dia Internacional da Pessoa Mais Velha**. Em novembro, as caminhadas continuaram e até acompanhados pela voluntária Rosa. Passamos pela **Escola Paula Vicente**, onde recolhemos perguntas deixadas pelos alunos, criando uma interação divertida e muito apreciada.





## ALEGRIA NA CASA

Entre setembro e dezembro de 2025, a Casa Alegria de Viver de Belém e o núcleo de Algés dinamizaram várias tardes lúdicas e culturais que fomentaram o espírito de comunidade e pertença.

O cinema trouxe música, memórias e boa disposição, com filmes que geraram conversas animadas e muitas gargalhadas. As tardes de jogos, especialmente às quintas-feiras, reuniram os grupos em torno da sueca, dominó, Rummikub entre outros jogos.

Houve momentos dedicados à partilha de memórias, fotografias e as atividades solidárias e criativas, como a **produção de mantas em lã para o Banco do Bebê**, a criação de enfeites de Natal e a preparação das decorações para a consoada.

As sessões de dicas úteis, com a **Madalena Villa Lobo**, inspiraram as artes manuais e a criatividade. Tardes de conversa e reflexão, incluíram tertúlias e visualização de entrevistas e documentários sobre o tema da longevidade com qualidade. Tivemos também ajudas imprescindíveis dos mais velhos. Todas as primeiras terças-feiras do mês a **Carmo** e a **Conceição** juntam-se na Casa Alegria de Viver para uma sessão de culinária onde cozinham os bolos de aniversário para o chá do dia seguinte. Já o **Sr. Zé** e o **Sr. Adelino** estão sempre disponíveis para ajudar em tudo o que diz respeito a bricolage utilizando o todo o seu saber.



"Mudou para melhor,  
sinto-me mais  
acompanhada."

Testemunho  
Alegria de Viver

## ALEGRIA DO RETRATO

Todos os meses, com o apoio de uma maquilhadora e de uma fotógrafa voluntária, os aniversariantes do mês são fotografados e recebem a sua fotografia no encontro seguinte. Este gesto enche-nos de orgulho e alegria, ajuda-nos a criar memórias.



## CLUBE DE LEITURA

Às segundas-feiras realizam-se os clubes de leitura, numa semana em Belém, noutra em Algés. Estes são dinamizados pela **voluntária Ana Cruz**, onde os participantes partilham leituras de autores portugueses, refletem em conjunto e fortalecem laços, incentivando o gosto pela leitura e a descoberta literária.





# PROMOÇÃO DA INTERGERACIONALIDADE ALEGRIA NA ESCOLAS

COM O APOIO DE:



## CÓLEGIO BOM SUCESSO

Às quintas-feiras, a Alegria de Viver vai à Escola com a participação da **Carmo, Conceição, Laurinda e Maria de Jesus** onde passam as manhãs com os alunos de cinco anos. Realizam-se peças de teatro, trocam-se saberes e as

crianças apresentam os trabalhos feitos durante as aulas, trazendo memórias felizes da infância às pessoas mais velhas. São manhãs especiais cheias de aprendizagens mútuas e criação de laços duradouros.



## PROGRAMA NÃO TENS IDADE

Com o objetivo de criar comunidades escolares mais empáticas perante a realidade das gerações, e conscientes da necessidade de convivência e união entre elas, **o Programa “Não Tens Idade” da Alegria de Viver já está presente em 8**

**escolas.** Nestes momentos de partilha, um grupo de senhoras e senhores da Alegria de Viver vão, como voluntários, às escolas para conviver com os mais novos e promover a reflexão sobre ambas a realidades geracionais.



## ESCOLA RAINHA D. AMÉLIA | MENSAGEIRAS DA RAINHA

A **Laurinda, a Armandina e os alunos da E.S. Rainha D. Amélia**, juntaram-se para apresentar uma peça de teatro. As senhoras

interpretaram o papel de messageiras da rainha nesta partilha de gerações que se revelou um grande sucesso.



## ESCOLA RAINHA D. AMÉLIA | COZINHA EXPERIMENTAL

Esquecidos e Ferraduras foram os bolos escolhidos pelas três senhoras da Alegria de Viver de Algés, **Cristina, Mariana e Helena**, para confeccionarem com duas alunas do 7º ano, uma aluna do 8º ano e

**as suas respetivas professoras.** São estas memórias de infância, partilhadas com as novas gerações, que criam momentos inesquecíveis.



## ESCOLA BRITISH INTERNATIONAL | WORKSHOP INTERGERACIONAL

Da culinária aos trabalhos manuais, foram várias as atividades que uniram **20 alunos e 14 pessoas mais velhas** numa tarde muito animada. Repartidos por cinco estações, os participantes cozinharam doce de abóbora e biscoitos, organizaram as pulseiras da Alegria de Viver, criaram enfeites de Natal e

escreveram postais alusivos à época festiva. No final, os trabalhos realizados foram levados para a **Escola British International**, onde permitiram angariar fundos para apoiar as rotinas da **Alegria de Viver**. Foi uma tarde muito produtiva e alegre.





## ALEGRIA DO BEM VIVER BELÉM E AJUDA LITERACIA PARA A LONGEVIDADE

Os meses de setembro, outubro e novembro foram muito ativos. Iniciámos este período com uma palestra dada por duas profissionais de saúde, onde se falou sobre a importância da utilização correta e segura dos medicamentos, bem como a necessidade de acompanhamento por profissionais. Ainda na área da saúde, recebemos a enfermeira **Francisca Carrapatoso**, que veio falar sobre a adoção de hábitos diários essenciais para a proteção do organismo contra infeções. Para falar sobre os cuidados a ter com a dentição recebemos a Dra. **Rita Leite**. Realizou-se também uma palestra sobre

a hipertensão arterial, dinamizada pela enfermeira **Teresa Carvalho**, que foi muito esclarecedora ao abordar o impacto desta condição nos diferentes órgãos do corpo humano. Foram igualmente partilhadas estratégias de prevenção, destacando a importância da redução do sedentarismo, da diminuição do consumo de bebidas alcoólicas, da ingestão adequada de água e da moderação no consumo de sal. A Farmácia de Belém deslocou-se a Casa Alegria de Viver para que durante uma manhã os mais velhos tivessem oportunidade de fazer vários rastreios.

COM O APOIO DE:



"Graças à Alegria de Viver, tenho um bom motivo para sair de casa todas as semanas."

Testemunho  
Alegria de Viver



## PREVENÇÃO CONTRA SISMOS

Também em setembro tivemos uma **palestra sobre Sismos e Tsunamis autoproteção e Kit de Emergência**, apresentado pela proteção civil. Os oradores falaram dos riscos quanto a estas catástrofes naturais e quais as medidas de proteção a implementar.



## LITERACIA DIGITAL

A literacia digital, com enfoque especial no **netbaking**, um tema pertinente para que os mais velhos sejam capazes de entender e usar as novas tecnologias em segurança, foi outro momento muito interessante, promovido pelo BBVA.



## INTERGERACIONALIDADE

No final do mês de novembro, o tema do Bem Viver foi a Intergeracionalidade, contando com a participação de uma psicóloga **Dra. Isabel Bernardo** do **Fórum Idade Maior**, e da **Professora Dina Nunes da Escola dos Moinhos**, bem como com o testemunho de **dois jovens voluntários a Mercês e o Henrique**. Foram ainda

apresentados os resultados da atividade desenvolvida pela Alegria de Viver no **Movimento Somos Comunidade em parceria com várias escolas**, na qual os participantes mais velhos responderam a perguntas colocadas pelos mais novos, promovendo a partilha de experiências, saberes e perspetivas entre gerações.



"A geração mais crescida é o pilar do que somos hoje. A juventude é algo que não se perde, mas que se vai ganhando com o tempo."

Testemunho de Henrique,  
18 anos  
Voluntário



## VISITA ÀS TERMAS

Em outubro fomos às **Termas de Vizela**, numa experiência que realizamos pelo quarto ano consecutivo.

O pequeno-almoço da viagem foi oferecido pelo **Hotel Governador**. Ficámos alojados no **Hotel Bienestar** e vivemos dias dedicados ao convívio e à boa disposição.

Usufruímos das termas, fortalecendo laços de amizade e ainda passeamos por **Braga e Amarante**. Já as noites foram marcadas por momentos de animação, com música ao vivo, karaoke e jogos. Foram dias inesquecíveis e vividos com muita alegria.

COM O APOIO DE:



## TEAM BUILDING | WORKSHOP COZINHA- AGEAS

A Alegria de Viver promoveu um **Workshop Intergeracional – Alegria na Cozinha**. Dez colaboradores do **Grupo Ageas** tiveram o privilégio de aprender e partilhar saberes culinários com as mestres cozinheiras mais velhas. No final desfrutaram do almoço que confeccionaram em conjunto, fazendo da cozinha um espaço de Alegria e de comunidade.

## UM DIA COM O VOLEIBOL DO BELENENSES



A convite da modalidade do **voleibol do Belenenses**, um grupo da Alegria de Viver, participou num dia animado nas instalações

do clube, assistindo aos jogos das equipas femininas seguido de um churrasco.

## NOVA MEDICAL SCHOOL | PESO DA IDADE

Participamos no **workshop “Qual é o Peso da Idade”, na Faculdade NOVA de Medicina**, dedicado à alimentação saudável, com dinamização por alunos do Mestrado

Integrado e a apresentação da peça “*Marcas do Tempo: O corpo que habito*”, pelos alunos da Universidade Sénior de Arroios.





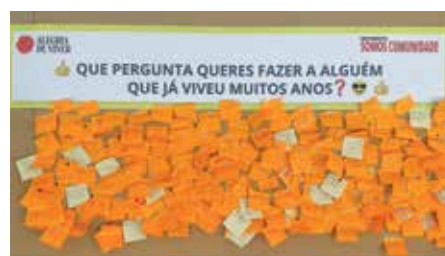
## ALMOÇOS NA ALEGRIA DE VIVER

Todos os meses, a Casa Alegria de Viver acolhe um almoço de convívio, marcado pela **partilha de conversas, memórias e momentos especiais**, reforçando a importância destes encontros à volta de uma boa refeição.



## SOMOS COMUNIDADE

No Dia Internacional da Pessoa Idosa, 1 de outubro, a Alegria de Viver em parceria com o movimento **Somos Comunidade** foi às escolas de Belém, Algés e Alcântara: **Escola Raíz, Escola dos Moínhos, Escola de Caselas, Colégio Avé Maria, Colégio do Bom Sucesso, Jardim de Infância Ducla Soares e Escola Básica Manuela Sérgio**. Voluntários e comunidade educativa e local celebraram este dia. Os alunos vestiram-se de cor de laranja e responderam à questão: **"Que pergunta queres fazer a alguém que já viveu muitos anos?"**.



## CONSELHO QUINZENAL DA ALEGRIA DE VIVER DE BELÉM

Realiza-se na Casa de Belém, com oito mais velhos da Alegria de Viver convidados a partilhar opiniões, refletir sobre as rotinas, identificar melhorias e apresentar novas propostas.



## NOITE DE CONSOADA

No dia 10 de dezembro, celebrámos a Noite de Consoada com 140 participantes, num ambiente de alegria e partilha. O jantar, oferecido pela **Eurest**, foi acompanhado por azeite da **Herdade da Granja** e vinho do **Hotel Palácio do Governador**.

A noite começou com um momento de animação dinamizado por **Jose Pedro Cobra** através de uma comunicação inspiradora e com muito humor proporcionou um momento de reflexão, sobre a importância da comunidade Alegria

**de Viver** e terminou com o momento musical conduzido por **António Madaleno**, que encheu o espaço de energia e boa disposição. Com o apoio da **Farmácia de Belém**, complementámos o presente oferecido a todos os convidados, e graças à **Portway** foi possível sortear 15 cabazes. Agradecemos, de forma muito especial, aos voluntários da **Alegria de Viver**, da **Quilaban** e da **Eurest**, cuja dedicação foi essencial para o sucesso desta noite.



"A Alegria de Viver, faz a diferença na vida das pessoas. Quero agradecer à Alegria de Viver por me acolher."

Testemunho  
Alegria de Viver



COM O APOIO DE:



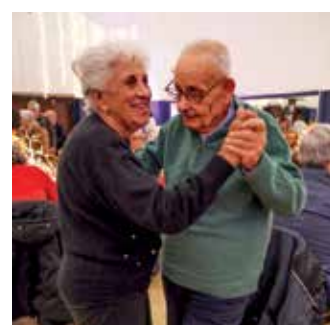


# NOITE DE CONSOADA



"Estou na Alegria de Viver há 3 anos e estou muito contente. O que me fez vir foi o desejo de sair de casa e é aqui que eu me sinto bem e feliz."

Testemunho  
Alegria de Viver



ESTA EDIÇÃO TEVE O APOIO DE:



PARCEIROS



**ALEGRIA  
DE VIVER**

[alegriadeviver.pt](http://alegriadeviver.pt)

+351 969 808 890

info@alegriadeviver.pt

Rua João Paiva, 7B - 1400-225 Lisboa